

Informationen zum Projekt »schmeckt.einfach.gut.«

Die Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland (VNS), das Adipositas-Netzwerk SAAR e. V. und die IKK Südwest bieten seit Januar 2017 gemeinsam ein Kochprojekt in Schulen an. Auf Grundlage des Kochbuchs »schmeckt.einfach.gut.« wurde von der VNS ein einfaches Ernährungsbildungskonzept für Schulen entwickelt. Es umfasst mehrere Einheiten, bei denen gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern Rezepte aus dem Kochbuch gekocht werden. Das Kochbuch wurde vom Adipositas-Netzwerk Saar e. V. herausgegeben und vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie sowie Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz finanziell unterstützt.

Selbstkochen muss nicht aufwendig sein

Zeitmangel gilt als wichtigster Grund für das Nichtkochen. Dass selbst einfache Gerichte zum zeitaufwendigen Unterfangen werden, liegt in der Regel an der fehlenden Routine. Wer regelmäßig kocht und die Abläufe kennt, kann in kurzer Zeit ein gut schmeckendes Essen zubereiten. Das neue Kochbuch soll die Freude am Kochen zurück bringen. Es ist in einem interdisziplinären Team aus Medizin, Ernährungswissenschaft, Biologie, Sportwissenschaft und einem Spitzenkoch entstanden. Abt Mauritius, ehemaliger Sternekoch, aus dem Kloster Tholey hat alle Rezepte gekocht, sie verfeinert und gibt im Kochbuch Profi-Tipps.

Kochprojekt für Profis und Laien

Das Kochprojekt soll Schülerinnen und Schülern in Schulen und Schullandheimen Spaß am Kochen bringen und sie ermuntern, selbst zu kochen und Dinge auszuprobieren. Alle Rezepte werden in drei Schwierigkeitsstufen dargestellt. So werden die Schülerinnen und Schüler im Rahmen ihrer Fähigkeiten dort abgeholt, wo sie stehen, und können ihre Fähigkeiten weiter entwickeln. Aber das Kochbuch kann selbstverständlich auch in Familien eingesetzt werden und sich an den dort vorhandenen Fähigkeiten orientieren.

Das Kochbuch basiert auf Lieblingsrezepten saarländischer Schülerinnen und Schüler. 2012 hatte die VNS im Rahmen der Tage der Schulverpflegung saarländische Schülerinnen und Schüler aufgerufen, ihre Lieblingsrezepte einzureichen. Diese wurden von der VNS hinsichtlich ihrer Nährwerte überarbeitet und bilden die Grundlage für das Kochbuch.

Rahmendaten zum Projekt

- Drei Module à 90 Minuten plus ein Abschlussfest mit 135 Minuten.
- Davon werden zwei Module durch Fachkräfte durchgeführt, eins durch Lehrerinnen oder Lehrer oder pädagogisches Personal der Schule, das Abschlussfest gemeinsam.
- Die Lehrerinnen und Lehrer/pädagogisches Personal begleiten und ergänzen das Projekt aktiv.
- Die IKK Südwest übernimmt einen Großteil der Kosten für die Fachkraft sowie das Kochbuch. Die Schule übernimmt einen Eigenanteil von 56 Euro sowie die Lebensmittelkosten.
- Es muss eine Küche in der Schule vorhanden sein.
- Jede Klasse erhält im Anschluss ein Kochbuch.
- Die Mindestteilnehmerzahl pro Gruppe beträgt 12 Kinder.

Übersicht über den Ablauf des Projekts

Modul	Inhalte	Durchführung	Dauer in min
0	Falls noch nie mit Schülern/innen gekocht wurde: Grundlagen Körper- und Arbeitsplatzhygiene; Schneidetechniken	Lehrer/in; pädagogisches Personal	Nach Bedarf
1	Ein Rezept wird gekocht	Externe Fachkraft mit Lehrer/in	90
2	Getränke und Bewegung; eventuell Kooperation mit muuvit	Lehrer/in; pädagogisches Personal	Nach Bedarf
3	Ein Rezept wird gekocht	Externe Fachkraft mit Lehrer/in	90
4	Ein Rezept wird gekocht; Abschlussfest mit Gästen	Externe Fachkraft mit Lehrer/in und IKK-Gesundheitsberater/in	135

Projektpartner IKK Südwest

Die IKK Südwest unterstützt das Projekt finanziell und bietet den Einrichtungen so die Möglichkeit, mit geringem Eigenanteil am Projekt teilnehmen zu können.

Informationen zu den Inhalten der Module 0 und 2

Modul 0

Sofern die Schülerinnen und Schüler bereits Kochprojekte durchgeführt haben oder das Wissen zu den Themen Körper- und Arbeitsplatzhygiene sowie Schneidetechniken vorliegen, kann das Modul 0 entfallen. Ist dies nicht der Fall, finden Lehrerinnen und Lehrer sowie pädagogisches Personal Informationen zu den Themen beispielsweise unter folgenden Links:

- Hygienisch arbeiten: <http://bit.ly/2iOynbx>
- Krallengriff: <http://bit.ly/2iOuyDb>
- Informationen, Plakate, Flyer zum Thema Hände waschen: <http://www.bzga.de/?id=suche>

Modul 2

Beim Modul 2 geht es um die Themen Getränke und Bewegung. Zum Thema Bewegung besteht die Möglichkeit das IKK-Projekt muuvit (<http://bit.ly/2ijCFv1>) durchzuführen.

Für den Bereich Getränke finden Sie beispielsweise Anregungen unter <http://bit.ly/2jLcqOJ>.

Ansprechpartner

Sollten Sie Fragen zum Projekt haben, melden Sie sich bitte bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Saarland (Christoph Bier, Vera Lamberts, E-Mail: info@vns-sal.de, Telefon: 06 81 / 501 43 66). Sollten Sie direkt eine Fachkraft suchen, können Sie sich an Jamila Niegisch wenden, sie koordiniert das Projekt (E-Mail: jam.niegisch@sb.shg-kliniken.de, Telefon: 06 81 / 8 89 23 76).